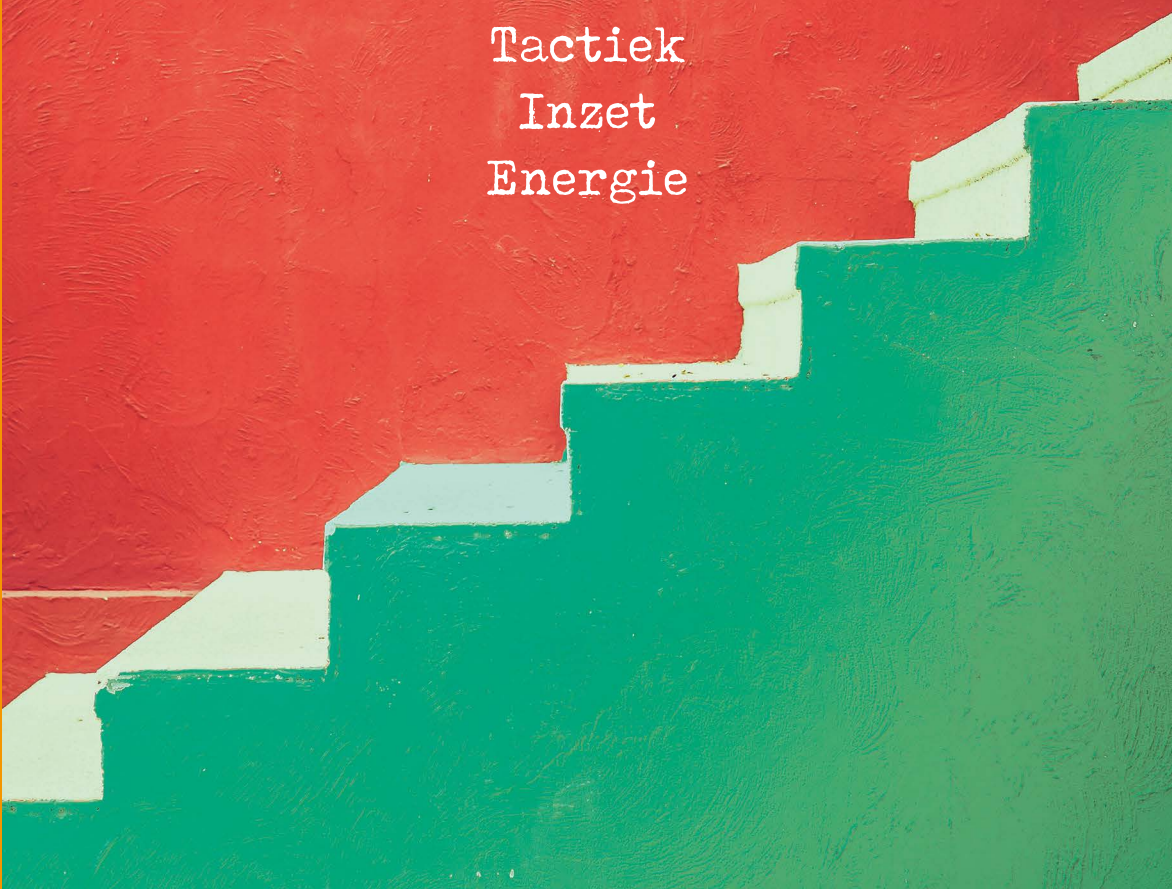


Irene de Bruijn

MAAK WERK VAN
AMBITIE!

Zeven pijlers voor leven met AMBITIE!®

Aandacht
Mindset
Behoefte
Interesse
Tactiek
Inzet
Energie



MAAK WERK VAN



Zeven pijlers voor leven met AMBITIE!®

Irene de Bruijn



Persoonlijkeleiderschapsaanpak | Toegepaste NLP
Carrière, Sociaal-Maatschappelijke & Persoonlijke Ontwikkeling

AMBITIE!®

Aandacht | Mindset | Behoeftes | Interesse | Tactiek | Inzet | Energie

Colofon

Irene M. de Bruijn, MA

Maak werk van **AMBITIE!**®

© 2022 I.M. de Bruijn

Eerste druk, januari 2022

Opmaak binnenwerk en ontwerp omslag: Ontwerp-Hulp.nl

Illustraties: IMVA, Breda

Drukwerk: Grafistar B.V.

Portretfoto's: Simone Haneveer

Het boek is een uitgave van IMVA Uitgeverij – www.imva.nl

ISBN: 978-90-832061-1-0

NUR: 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten op de illustraties te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Wie desondanks meent rechten te kunnen doen gelden, kan zich alsnog tot de uitgever wenden.

Voor mijn moeder,
samen zoveel beleefd en nog zoveel te doen.
'Op ons! Altijd! Dat je het weet!'

Voor de mannen in mijn leven,
Dave, Ben & Pieter F.

Met dank aan de dames van de
IA Kootch Klub

Let's create and share beautiful memories
~ Irene de Bruijn ~

INHOUD

AMBITIE!® Waarom? 9

Uitleg **AMBITIE!®** 12

Aandacht..... 18

Mindset..... 26

Behoefte..... 34

Interesse 48

Tactiek..... 58

Inzet..... 66

Energie..... 76

AMBITIE!® in de praktijk 86

Hoe nu verder? 91

Over de auteur, ik dus, Irene 94

Downloads..... 97

Literatuurlijst..... 98

Inspiratielijst..... 99



AMBITIE!® WAAROM?

Heb ik een gaaf leven? Ja. Heb ik een gave baan? Ja. Heb ik een fijne familie? Ja. Heb ik goede vrienden? Ja. Alles is goed, maar toch knaagt er iets. Steeds weer het gevoel van 'is dit alles?', en waarom heb ik na een bepaalde tijd weer een terugval en wil ik alles uit mijn handen laten vallen en he-le-maal niks doen?

Daar zat ik dan, met mijn handen in het haar. Ik was te ver doorgaan in mijn werk, vrijwilligerswerk, opleiding en druk sociale leven. Hoe kan het nou dat ik er wéér zo bij zit, terwijl alles wat ik doe zo leuk is?! Ik hou van de energie die opgewekt wordt als ik een training geef, met mensen een praatje maak of gezellig op het terras zit met familie en vrienden. Waarom dan wéér uitgeput en onder mijn dekentje kijken naar een slechte romcom?

Doordat soortgelijke gebeurtenissen vaak bij mij voorkwamen, ben ik op onderzoek uitgegaan. Waarom gebeurt dit steeds bij mij? Waarom lig ik nu weer onder mijn dekentje? Wat is hieraan voorafgegaan? Hierdoor kwam ik erachter dat ik bepaalde patronen heb. Patronen hoe ik reageer op situaties. Op zich zijn patronen echt niet negatief, mits ze je helpen en ze jou niet uitgeput onder een dekentje laten liggen. Ik wilde mezelf scherp gaan houden en als er weer een niet-helpend patroon de kop opstak mezelf kunnen corrigeren. Door dit onderzoek heb ik **AMBITIE!®** ontwikkeld.

De zeven pijlers van **AMBITIE!®** gaan over hoe jij jezelf scherp kan houden. Hoe je nieuwe activiteiten kan oppakken en jezelf verder kan ontwikkelen. Het gaat ook over jezelf in de gaten houden, waakzaam zijn als je hoofd te veel wil of te ver doorgaat. Een piek in je werk, sociale activiteiten of wat dan ook mogen zeker en is alleen maar leuk. Maar na veel inspanning en alle werk en sociale prikkels is het ook belangrijk om te ontspannen en jezelf op te laden, een cooling down voordat je weer gaat pieken.

Voor iedereen...

Dit boek is voor iedereen die soms wordt 'overgenomen door het leven'. Die door de waan van de dag alle activiteiten die ze 'moet' doen niet meer toekomt aan de dromen en doelen die ze heeft en het doorzettingsvermogen verliest om werk te maken van haar ambities. Voor degenen die zichzelf soms uitgeput en futloos op de bank gooit, die zich ver-

AMBITIE!®

AANDACHT

MINDSET

BEHOEFTE

INTERESSE

TACTIEK

INZET

ENERGIE

stopt voor anderen en die bingewacht zonder echt de serie te zien, niks meer voelt, behalve dat ze zich belabberd, mislukt en overspoeld voelt.

Dit boek is voor iedereen die vol in het leven staat, heel veel leuk vindt en sociaal is, maar ook tijd voor zichzelf nodig heeft en het moeilijk vindt om 'nee' te zeggen tegen alle leuke dingen die op haar pad komen. Iedereen kent het stemmetje in het hoofd dat zegt 'doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg', 'dit is toch niets voor jou' en 'blijf gewoon met de stroom meevaren, dan is er niks aan de hand', maar die ondertussen weet dat ze iets anders heel graag wil.

Dit boek is voor iedereen die net begint met werken, de young professionals en die de overstap van het studentikoze leven naar een 'volwassen' leven lastig vindt. Maar dit boek is ook voor iedereen die al een aantal jaar 'hetzelfde' doet en in een sleur zit en zichzelf er maar niet uit krijgt.

Ik ben één van die iedereen geweest en bij tijd en wijle ben ik dat nog steeds. Door schade en schande heb ik mezelf uit die situaties gehaald, mezelf herpakt en doorgepakt. Vooral door er veel energie in te stoppen. Opleidingen volgen, coachingtrajecten ondergaan, veel lezen en proefondervindelijk dingen proberen, hebben mij inzichten gegeven om een tactiek te ontwikkelen, zodat ik mijn negatieve gedachten, gevoelens en energie in betere banen kan leiden. Dit heeft mijn **AMBITIE!**® opgeleverd.

Ik leef met aandacht voor mezelf en voor anderen. Ik kan mijn eigen mindset beïnvloeden. Ik weet wat mijn behoeften en interesses zijn. Ik heb tactieken ontwikkeld om te leven zoals ik dat wil. Ik weet welke inzet ik moet tonen om mijn doelen te behalen. En ik vind de energie om het beste uit mezelf te halen.

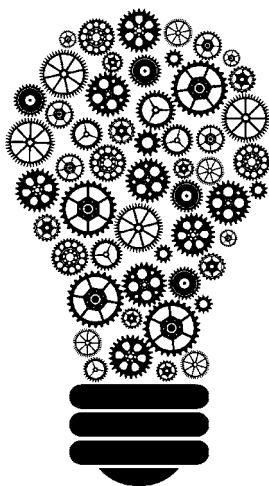
Ik leef met **AMBITIE!**®: Aandacht, Mindset, Behoeft, Interesse, Tactiek, Inzet en Energie.

Ik leef met **AMBITIE!**® en ik wil jullie in deze zoektocht ondersteunen naar wat er nodig is om met **AMBITIE!**® te leven. Een leven waarin je denkt: YES! Dit was een weer een prima dag en ik heb zin in morgen! Wees nieuwsgierig! Neem de volgende stap, dit boek is een mooi begin en creëer het leven zoals jij je leven wil leven!

UITLEG AMBITIE!®

AMBITIE!® is een acroniem voor **Aandacht – Mindset – Behoefte – Interesse – Tactiek – Inzet – Energie**. Het is een levensstijl en een persoonlijkheidsaankpak waarmee je jezelf een ambitieus leven kunt geven. Een ambitieus leven is een leven waarin jij de regie hebt en dat je er alles uithaalt wat jij belangrijk vindt. Hoe wil jij je leven hebben ingericht als het gaat om werk, sociaal-maatschappelijke activiteiten en persoonlijke tijd?

Wat voor mij belangrijk is, hoeft voor jou niet belangrijk te zijn. Mijn ideale dag is bijvoorbeeld dat ik mezelf opsluit op mijn kantoor, nieuwe workshops ontwikkel en spreek met mensen die ik kan helpen. Ik sluit de dag af met een lekker biertje om vervolgens op mijn gemakje te koken. Heerlijk, een geweldige dag voor mij! Zo heeft iedereen een eigen beeld of gedachte van wat een geweldige dag is.



Hoe ziet jouw geweldige dag eruit?

Achtergrond

Dat ik mezelf nu kan permitteren om vaak mijn ideale dag te leven kwam niet vanzelf. Een aantal jaar terug zat ik in een sleur. Baan was niks mis mee, familie en sociale leven waren ook prima, maar ik miste

wat. Ik miste de energie van iets nieuws, iets uitdagends. Het werk dat ik deed en doe, kende ik wel. De nieuwigheid was er al een tijdje af en het was onderdeel van mij geworden. Op zich heerlijk dat je iets doet wat je kan! Maar wat ik al zei, ik miste iets.

Op een mooie herfstdag ging ik op stagebezoek bij een student in Amsterdam. Naast het feit dat ik lesgeven erg leuk vind, hou ik van Engeland en van de Engelse taal. Als ik eens in de zoveel tijd weer in Amsterdam ben, dan ga ik altijd even langs bij de boekhandel Waterstones. Even struinen en boeken kijken (en kopen). Op die mooie herfstdag viel mijn oog op het boek **Business Model You®** van Tim Clark. Ik werd gepakt door de kleurrijke vormgeving en het idee dat je jouw leven als een businessmodel overzichtelijk in kaart kan brengen.

Een bedrijf heeft klanten, maar jij ook, bijvoorbeeld collega's waarvoor je dingen doet. Je hebt kennis en vaardigheden, je doet activiteiten/werkzaamheden en daardoor lever je waarde voor iets of iemand. Een eyeopener dat een praktische Design Thinking-tool uit een zakelijke en organisatorische context wordt getrokken en dat het op mij, op jou, op iedereen, toegepast kan worden!

Ik ben met het model aan de slag gegaan, zowel op het werk als privé. Ik zag mogelijkheden om weer nieuwe activiteiten op te pakken, ik kreeg er energie van en heb een plan gemaakt en uitgevoerd. Daardoor ben ik nu naast docent op een mbo-school ook zelfstandig trainer en coach in carrièreontwikkeling en persoonlijk leiderschap én maak ik tijd vrij voor mezelf om leuke dingen te doen.

Deze aanpassing in mijn leven ging niet vanzelf. Niet alles gaat precies zoals je wil en er waren ook hobbels en gaten op mijn pad. Maar ik wist hoe mijn leven met **AMBITIE!®** eruit moest zien en daar ging ik voor.

Zo heb ik **AMBITIE!®** ontwikkeld. Voor mij is het een levensstijlappak waarin ik mezelf scherp en gemotiveerd hou, mijn eigen keuzes maak die goed zijn voor mij en waar ik ook aardig ben voor mezelf. Aardig, want ook als iets niet meteen lukt, moet je jezelf tijd gunnen om jezelf te herpakken en weer door te gaan met het streven naar een ambitieus leven.

Wanneer ben je voor het laatst aardig geweest voor jezelf?

De zeven pijlers van **AMBITIE!**® helpen jou om een ambitieus leven te leiden waarin je doet wat jij belangrijk vindt op je werk, sociaal-maatschappelijk of privé. Hieronder omschrijf ik de zeven pijlers kort, zodat je weet wat je te wachten staat. Om je te inspireren krijg je in de volgende hoofdstukken naast een verdieping ook praktijkvoorbeelden en wordt elk hoofdstuk afgesloten met opdrachten en tips om het in je dagelijkse leven te implementeren.



DE ZEVEN PIJLERS VAN AMBITIE!®

Aandacht

Deze pijler gaat over aandacht geven aan jezelf. De dagen en weken schieten voorbij en we leven vaak in de waan van de dag waardoor we amper even met onszelf zijn. Door aandacht te schenken aan jezelf geef je ruimte voor zelfreflectie en kan je onderzoeken wat je wil en of je op het juiste pad bent. Je focust op jezelf om te bepalen wat goed voor jou is. Het is het moment om jezelf weer op te laden, om terug te gaan naar wat jij belangrijk vindt.

Mindset

We hebben enorm veel gedachten per dag. We vinden ook heel veel van anderen en vooral van onszelf. Overal hebben we wel een mening over en sommige innerlijke stemmen zijn heel overheersend. Dit beïnvloedt jouw doen en laten, jouw gedrag. Deze pijler legt uit dat je jouw mindset kan trainen, net zoals een spier. Jij beïnvloedt zelf je gedachten en gelooft wat je zelf wil geloven.

Behoeft

Iedereen wil iets anders uit zijn leven halen. De één vindt werken op kantoor binnen een kleine organisatie heerlijk, de ander profileert zich liever in een grote organisatie. Je gaat heel graag op vakantie naar verre oorden of vindt het heerlijk om met de hele familie vlak bij huis op de camping te verblijven. In deze pijler onderzoek je wat jij belangrijk vindt in jouw leven, waar jouw voorkeuren liggen en vooral waar jij behoefte aan hebt. Als je dat voor ogen hebt, dan ga je er ongetwijfeld, bewust en onbewust, aan werken!

Interesse

Weet je nog dat jij vroeger jezelf helemaal kon verliezen in buitenspelen, stoepkrijten, touwtjespringen, lezen of knutselen? We verloren ergens na onze jeugd de tijd om dat te ervaren. Bij interesse kijk je naar wat je vroeger enorm interessant vond om te doen en waarbij je de tijd uit het oog verloor. Wellicht wil je dat wel weer eens doen en die activiteit 'afstoffen'. Daarnaast kijk je ook naar wat je nu interesseert. Welke nieuwe ontwikkelingen in je vakgebied, hobby of de wereld vind je interessant? Of wat wil je altijd al doen, maar tja, het komt er nooit van...

Tactiek

Je hebt niet alles onder controle (erg lastig voor een controlfreak zoals ik), maar je hebt wel controle over hoe je reageert op de dingen die gebeuren. Hoe jij reageert heeft direct invloed op wat er vervolgens gebeurt. De reactie van de ander heeft gevolgen voor de interactie in de persoonlijke, professionele of sociaal-maatschappelijke sfeer. Je creëert een tactiek, een manier waarop jij reageert op situaties. Omdat je al zoveel hebt meegemaakt, reageer je vaak hetzelfde op soortgelijke situaties. Bij de tactiekpijler ga je reflecteren op jouw tactieken, jouw reacties. Helpen ze jou nog om het resultaat te behalen dat je daadwerkelijk wil bereiken? Of wil je ze liever gaan veranderen voor een tactiek waardoor de uitkomst anders wordt in een situatie?

Inzet

Door het doorlopen van de pijlers Aandacht, Mindset, Behoeftes, Interesse en Tactiek ben je onbewust al bezig geweest met een creatief proces. Er ontwaken ideeën in je hoofd en lichaam van wat je leuk vindt om te doen, waar je meer van zou willen weten of wat jouw nieuwe uitdaging kan worden. Hoogste tijd om je ideeën te structureren en te gieten in een plan om het daadwerkelijk te gaan doen.

Energie

Heerlijk al die ideeën en uitwerking daarvan, maar je dagelijkse leven gaat gewoon door! Het is van essentieel belang om je energie goed te verdelen, zodat je de focus kan blijven leggen op dingen die belangrijk voor jou zijn. Je wil heel veel ballen in de lucht houden, privé, sociaal, werk, ambitie, etc. Maar ja, er zitten maar 24 uur in een dag en maar zeven dagen in een week. Soms wordt het te veel. Net zoals je mindset kan je ook 'energie' als een spier zien en die kan je trainen door er aandacht aan te besteden. En ja, na een flinke inspanning heb jij, net zoals een spier, even ontspanning nodig.

Ga snel door naar het volgende hoofdstuk en start met een leven vol **AMBITIE!**®



Asynchronous

Don't underestimate the value of doing nothing.

~ Winnie the Pooh ~

AANDACHT

Niks doen? Hallo, dat is zonde van m'n tijd, hoor! Ik hoor het mezelf zo zeggen. En ja, ik heb het ook heel vaak gezegd tegen mezelf. Ik heb zo'n veeleisend stemmetje in mijn hoofd. Ze heeft ook een naam, maar die zal ik niet delen, want ik wil niemand tegen het zere been schoppen... Dat stemmetje is er heel vaak en zegt me om door te gaan met de dingen die ik *moet* doen. Maar, *moet* doen? Wie zegt dat? Ja, dat zegt dus dat veeleisende stemmetje. Maar dat is maar één deel van mijn persoon en ik heb meerdere stemmetjes. Naast mijn outgoing deel van sociale dingen doen, een feestje op z'n tijd en werken met mensen heb ik bijvoorbeeld ook een relaxed deel. Dit persoonlijke deel vindt het heerlijk om op de bank te liggen met een boek. Mijn outdoorsy deel wil heel graag naar buiten om al wandelend naar de vogels te kunnen luisteren en te genieten van vergezichten.

En nee, omdat ik meerdere persoonlijke delen in mijzelf heb, ben ik niet gek! Ik ben gewoon mezelf en ik heb nu eenmaal heel veel interesses en elke interesse wil wat aandacht hebben. Sommige delen hebben alleen een iets luidere stem dan de andere.

Dit weet ik trouwens pas sinds een paar jaar en de NLP-opleiding heeft me dit inzicht gegeven. Bij neurolinguïstisch programmeren (NLP) krijg je inzicht in hoe jij je gedraagt, praat, luistert en voelt. Welke overtuigingen en drijfveren jij hebt in het leven waardoor jij je zo gedraagt, praat, luistert en voelt. Het geeft in eerste instantie heel veel zelfinzicht waardoor jij jezelf ook anders kan gaan 'programmeren', een andere strategie of tactiek inzetten, zodat je met een beter resultaat voor jezelf en anderen gaat leven. Je richt je niet op problemen, maar op oplossingen. Daarnaast ga je anderen ook beter begrijpen waardoor je veel fijner en effectiever met hen kan samenleven, werken of omgaan.

In het NLP-landschap wordt er gewerkt met 'delen' van jouzelf. Een heel interessant fenomeen waarbij je kijkt en spreekt met delen van jezelf. Op een heel objectieve manier ga je het gesprek aan met een deel van jou en dan ontdek je dat elk deel jou iets wil geven of je ergens tegen wil beschermen. Eigenlijk is ieder deel heel aardig voor je, ze hebben allemaal een positieve intentie, alleen beseft je dat zelf soms niet.

Wat zegt jouw overheersende stem? Kun je de positieve intentie van jouw overheersende stem horen?

Luisteren

Met aandacht voor jezelf en tijd voor jezelf nemen, bedoel ik niet dat je een hobby neemt om iets met jezelf te gaan doen. Nee, ik bedoel daar zelfreflectie mee, zodat je meer inzicht krijgt in jezelf. Luisteren naar jezelf. Wat is er gisteren gebeurd en waarom reageerde ik op die manier? Waarom vind ik het zo erg als mijn manager mij op die manier aanspreekt, wat wordt er geraakt bij mij? Wat enorm gaaf dat ik die opdracht heb binnengehaald! Hoe heb ik dat eigenlijk aangepakt?

Zelfreflectie kan op veel manieren. De één voelt zich fijn bij mediteren of stil zijn, de ander bij schrijven of bij tekenen. Welke manier je ook wil toepassen, ze hebben één ding gemeen: je moet er tijd voor vrijmaken. Tijd maken om met jezelf te zijn in een rustige omgeving waar je goed kan luisteren naar jezelf. Dat hoeft niet lang te zijn. Tien minuten in een dagboek schrijven kan echt al genoeg zijn om te luisteren naar jezelf. En weet je niet wat je moet schrijven? Neem dan gewoon de dag in chronologische volgorde door en begin te schrijven wat je hebt meegemaakt. Je zal zien dat er opeens woorden uit je pen vloeien die je van tevoren nooit had kunnen bedenken.

Aandacht voor mezelf.

*Het was zo druk in mijn hoofd, ik vond alles leuk en ging gewoon maar door. Hierdoor miste ik een bepaalde vorm van focus. Alles deed ik voor mijn gevoel maar half en dat is voor een perfectionist geen fijn gevoel. Natuurlijk deed ik het niet half, maar zo voelde het wel en daar rekende ik mezelf op af. Met in mijn gedachte dat ik focus zocht, kwam ik het boek *Miracle Morning* tegen van Hal Elrod. Hij ontwikkelde de S.A.V.E.R.S.-methode: Silence, Affirmations, Visualisation, Excercise, Reading, Scribling. Elke ochtend, als het huis nog stil is, pak je een uur voor jezelf waarin je elke tien minuten iets anders doet voor jezelf, alle zes punten van S.A.V.E.R.S.*

Dit uur voor mijzelf heb ik drie weken op de voorgeschreven manier gedaan. Vooral om het een gewoonte te laten worden in mijn dage-

lijkse ritme. Vervolgens paste ik het aan naar mijn eigen behoeften. In mijn geval minder affirmaties en visualisatie (die quotes en plaatjes hangen in mooie lijstjes door heel mijn appartement) en meer lezen en schrijven.

Dit uurtje eerder opstaan om tijd te nemen voor jezelf heeft mij opgeleverd dat ik positiever ging kijken naar mezelf, mijn ambitie voor werk en het leven scherper kreeg en dat ik mijn inzichten ging toepassen in mijn dagelijkse leven. Het voelde zo enorm fijn om 's ochtends al zoveel gedaan te hebben en dat gevoel neem je heel de dag mee. En oh, ik wilde altijd zo graag lezen, maar ik vond daar nooit de tijd voor. Nu wel, no excuses, elke ochtend lees ik minimaal 10 minuten een boek of een interessant artikel, heerlijk!
~ Irene

Aandacht schenken aan jezelf is het mooiste cadeau dat je jezelf kan geven in de hedendaagse dynamiek van het leven. Even tot jezelf komen, schrijven en denken wat jou bezighoudt, even landen in het hier en nu en niet bezig zijn met 'wat moet ik nu weer eten vanavond?' of 'wat voor appje komt er nu weer binnen? Even kijken'.

DMI

Om echt tijd te reserveren voor mezelf heb ik al jaren geleden de term DMI bedacht. DMI zet ik in mijn agenda en vooral als het een gedeelde agenda is met werk of familie, dan staat dat ook nog eens *interessant*. Interessant, want niemand weet wat het is. Maar het is een afkorting, dus het zal wel iets bijzonders zijn...

DMI is niks anders dan een date met jezelf, in mijn geval een *Date Met Irene*. Om te ontsnappen aan alle werk en sociale verplichtingen waarmee mijn agenda volliep, wilde ik een paar uur, een dagdeel of een dag plannen voor mezelf. Dat vond ik in het begin heel egoïstisch van mezelf, want hallo, waarom spreek ik niet gewoon af met vrienden of maak ik dat rapport nog even af? "Zonde van je tijd joh," zei het veeleisende stemmetje weer tegen me... Maar door de jaren heen ben ik ervan gaan genieten en voelt het niet meer als egoïstisch. Ik wil het gewoon! En lekker belangrijk wat anderen daarvan vinden... Of wacht, is dit dan toch misschien een beetje egoïstisch?!

Where focus goes, energy flows

Een gevleugelde uitspraak van Tony Robbins, de grootmeester in persoonlijk leiderschap van nu. Waar jij je aandacht aan geeft, krijgt aandacht. Als jij je steeds richt op het negatieve aspect van een situatie, dan krijg je negatieve gedachten en negatieve energie die je vervolgens meenemen naar een volgende situatie.

Natuurlijk zijn we weleens negatief, zien we het even niet zitten of vinden we iets enorm stom! Maar als de primaire emotie voorbij is, die vaak 'oncontroleerbare' uitbarsting, dan heb je een keuze: blijf je erin of stap je eruit? Blijf je vasthouden aan de negatieve emotie of kijk je naar wat positief is in de situatie en ga je omdenken?

Jij hebt invloed op waar jij je aandacht op richt. De mens heeft een zelfbewustzijn, wij kunnen 'kijken' naar ons gedrag, gedachten en reacties. We kunnen deze zelfs evalueren. Richt jij je bij die evaluatie dan op wat er *wel* of wat er *niet* is?

Als er iets in je directe omgeving gebeurt waar je geen invloed op hebt, ga jij je dan enorm druk maken of niet? Het weer is hier een mooi voorbeeld van. Denk eens aan een dagtripje en je hoopt op mooi weer, zonnetje, hoeft niet warm te zijn, maar gewoon lekker. Die dag klettert het van de regen... wat doe je? Baal je als drie stekkers bij elkaar en blaas je de hele boel af, zodat je mokkend de hele dag gaat netflixen? Of denk je: kak, dit is zeker niet zoals ik het had voorgesteld. Maar ja, aan het weer kan ik niks doen. Trek ik mijn regenkleding aan of zal ik het dagtripje verschuiven naar een andere dag en nu lekker die serie bingewatchen waar ik heel goede verhalen over hoor?

Je hebt altijd een keuze hoe je met een situatie omgaat. Het is wel de kunst om die keuzemomenten te gaan zien. Denk aan de cirkel van invloed en betrokkenheid van Stephen R. Covey. Als je deze cirkels, invloed en betrokkenheid projecteert op jouw situaties, dan geeft dat zoveel ruimte en keuzevrijheid! Benieuwd naar de cirkel van invloed en betrokkenheid? Ga dan naar de website die op de laatste pagina is vermeld.

Opdracht: Dagelijkse reflectie

- Vind een tijdstip en plek waarin je met jezelf kan zijn.
- Kom tot rust, land in het nu. Doe dit door bijvoorbeeld een geleide meditatie. (YouTube staat er vol mee! Zie tips hieronder.) Beweeg eerst flink of dans op je favoriete uptempo-nummer om vervolgens zittend je ademhaling onder controle te krijgen door ademhalings-oefeningen (wederom YouTube is een prima bron).
- Schrijf op wat jou die dag bezighoudt (journaling). Geen inspiratie: neem de (vorige) dag in chronologische volgorde door. Zit er een bepaalde gebeurtenis in je hoofd of zit er iets dwars? Schrijf daar over. Een reflectiemethode is het 5G-model: schrijf over de gebeurtenis, wat waren jouw gedachten tijdens de gebeurtenis, welke gevoelens ervaarde je, wat was jouw gedrag tijdens de gebeurtenis en afsluitend, welk gevolg heeft dit gehad?
- Voor meer informatie over het 5G-model en het invulschema ga je naar de website die op de laatste pagina is vermeld.
- Of kijk naar de situatie vanuit het perspectief met de cirkel van invloed/betrokkenheid. Waar heb jij invloed op in deze situatie en waarop niet?
- De dagelijkse reflectie is perfect om dichterbij jouw gevoel te komen. Je krijgt veel meer grip op waarom je de dingen doet zoals je die doet.

Notities

Opdracht: Periodieke affirmatie en visualisatie

- Ga op zoek naar inspirerende quotes waar je blij van wordt, energie van krijgt of die je aan het denken zetten. Deze quotes, affirmaties, zijn triggers voor wat belangrijk is voor jou.
- Schrijf ze op een plek waar je ze dagelijks tegenkomt. Aan de binnenkant van je dagboek, op een post-it geplakt op je computer-beeldscherm of op de koelkast. De affirmaties zijn vooral heel treffend voor de auditieve mensen, mensen die heel veel op gehoor waarnemen. Door het uitspreken of in zichzelf lezen van de affirmaties worden zij vooral getriggerd.
- Oh, nog wel een kanttekening. Affirmaties zijn heel goed om jezelf op het pad te houden van wat jij wil, maar je moet er ook naar handelen! Je moet je affirmaties wel uitvoeren, want anders zijn het loze spreken die jou niet gaan helpen.
- Voor de visuele mensen onder ons is het belangrijk om een beeld te hebben van iets wat ze willen bereiken. Maak een tekening of moodboard van hoe jij jouw ideale leven voor je ziet. Wie komen erin voor? Wat voor huis, auto, etc. heb je? Wat voor baan heb je, welke hobby's voer je uit en ga zo maar door.
- Maakt niet uit of je kan tekenen of niet, het gaat om het proces dat je over je eigen leven nadenkt en wat jouw ideaalbeeld is. Deze hoeft niet compleet uit te komen en het beeld kan ook worden bijgesteld, maar zonder idee geen uitvoering. Je plant een zaadje, geeft het aandacht en dan gaat het bloeien!

Notities

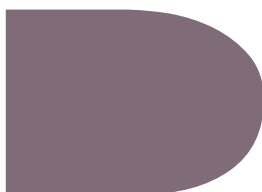
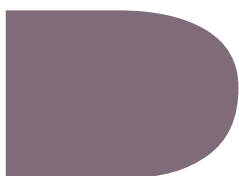
Tips

- Ga 'journalen', schrijf elke dag over wat jou bezighoudt en krijg meer zelfinzicht.
- Lees *Miracle Morning* van Hal Elrod, een eyeopener en heel praktisch!
- Zoek op YouTube naar geleide meditaties met bijvoorbeeld de zoekwoorden 'ochtendmeditatie', 'geleide meditatie', 'ochtendritueel', 'dansmeditatie', 'ademmeditatie'.
- Zorg dat je elke dag naar jouw tekening/moodboard kijkt en dat je de affirmaties elke dag leest en hoort van jezelf. Evalueer elk half jaar of de affirmatie en visualisatie nog steeds voor jou gelden of dat je ze wil aanpassen of andere inzichten wil toevoegen.
- Hou vast aan het principe: where focus goes, energy flows. Waar geef jij aandacht aan? Is die aandacht het waard voor een fijn leven of moet je de aandacht focussen op iets anders waar je positieve energie van krijgt?
- Meer informatie over NLP? Check dan www.nlpacademie.nl of www.tientjesacademie.nl waar ikzelf de IA-NLP Practitioner en Master Practitioner-training heb gevolgd.

Notities

Know your own happiness.
~ Sense and Sensibility, Jane Austen ~

Rejoice



BEHOEFTE

“Oh ik heb echt vakantie nodig,” zei een collega onlangs tegen mij. “Ik ben wel weer even klaar met studenten, lessen voorbereiden en examens nakijken. Ik wil liggen op een strandbedje, een boek lezen en cocktails drinken in de zon.” Och, echt een verlangen waar ik nu nooit aan denk... ;-)

We hebben allemaal weleens zin om niks te doen, te rusten en de boel de boel te laten, maar daarentegen vinden we het ook heel fijn om bezig te zijn, om te sparren met collega's en om iets te betekenen voor een ander.

Behoeften en verlangens worden vaak door elkaar gebruikt. Strikt genomen zijn behoeften een noodzaak die je vervuld wil hebben en verlangens geven aan wat je nodig hebt om geluk of voldoening te voelen. Beide zijn de basis voor je drijfveren en motivatie. Je doet iets, zodat jouw behoeften of verlangens vervuld worden. Behoeften en verlangens kunnen materialistisch zijn, maar ze kunnen ook een waarde of emotie zijn. Als waarde wil ik bijvoorbeeld financieel onafhankelijk zijn en een emotie kan zijn dat ik naar liefde snak. Door je behoeften en verlangens goed in beeld te hebben en er echt de noodzaak van in te zien dat je die vervuld wil hebben, kan jij jezelf motiveren om het daadwerkelijk te gaan behalen. Denk ook aan de, niet onomstreden, behoeftepiramide van Maslow. Je hebt eerst behoefte aan fysiologische aspecten, zodat je kan overleven. Vervolgens heb je behoefte aan veiligheid en zekerheid in je leven en als je deze zekerheid hebt, dan heb je behoefte aan sociale contacten. Heb je al die behoeften vervuld, dan komt er de behoefte naar waardering en erkenning om daarna te streven naar zelfactualisatie waarbij je jezelf persoonlijk wil laten groeien en ontwikkelen.

Wat wil je bereiken? Waar heb je behoefte aan in je leven of wat verlang jij? Waar wil je tijd aan besteden, waar word je blij van, krijg je energie of juist rust van? Wat is echt belangrijk in je leven?

Wellicht denk je eerst aan de dingen die je niet elke dag doet, zoals op vakantie gaan, luieren in de zon met een cocktail of misschien wel die droom om de pelgrimsroute te lopen naar Santiago de Compostella. Of misschien streef je naar financiële onafhankelijkheid en wil je meer liefde in je leven. En waarom zou je die behoeften of verlangens niet nastreven?

Vaak zijn geen tijd, geen geld en geen idee hoe je dat moet aanpakken de antwoorden. In mijn beleving zijn dat zwakteboden. Waarom? Omdat als je iets écht graag wil, jij je leven zo kan inrichten dat jouw verlangens worden omgezet in doelen en je deze gaat nastreven. Als je iets graag genoeg wil, dan word je vindingrijk, je vindt manieren om te doen wat jij wil.

Zoals ik in het hoofdstuk 'Uitleg **AMBITIE!**®' vertelde, heeft **Business Model You**® mijn leven veranderd. Misschien niet drastisch voor de buitenwacht, maar het heeft mij meer levensgeluk gebracht. Ik ging mijn leven in kaart brengen met dit model zoals het NU is (of toen in dit geval) en ik zag dat 80% van mijn tijd opging aan mijn werk. Ik werkte officieel vier dagen, maar net zoals bijna elke andere docent werk je officieus vijf dagen en soms wel zes. Naast het feit dat het veel tijd kostte, slurpte het ook energie, kon ik mezelf voor mijn gevoel veel minder ontwikkelen en miste ik het contact met het bedrijfsleven. Door dit model in te vullen zag ik dus wat er miste. Ik besepte dat de reden dat ik 's avonds uitgeteld op de bank lag voor een groot deel kwam door het feit dat mijn werk me heel veel energie kostte en ik had behoefte aan meer eigen tijd om mezelf te ontwikkelen. Door deze methode, die meer omvattend is dan alleen het model, kreeg ik meteen de tools aangereikt om zelf 'aan de knoppen te draaien' van mijn leven. De enige die verantwoordelijk is voor mijn leven ben ik. Je ergens achter verschuilen is geen optie als je weet dat jezelf de regie in handen hebt.

In die periode ben ik mezelf echt gaan afvragen wat belangrijk voor mij is in het leven. Door **Business Model You**® had ik in kaart gebracht hoe mijn leven nu is. Daarna onderzocht ik wat ik wilde, wat mijn behoeften en verlangens zijn. Ik wilde meer bedrijfsleven in mijn leven. Ik wilde andere mensen helpen om zelf de regie te nemen over hun carrière en leven. Ik wilde mezelf ontwikkelen als trainer en coach en ik wilde mijn ondernemersgeest weer aanwakkeren. Ik ontwierp als het ware mijn toekomstige businessmodel van mezelf. Nu is aan mij de taak om mijn nieuw ontworpen toekomstbeeld waarheid te laten worden.

De keuze die ik toen heb gemaakt is om eerst gedurende een schooljaar een dag onbetaald verlof te nemen om zo 'veilig' te ruiken aan het ondernemerschap als trainer en coach van professionals in carrièreontwikkeling. Daarvoor moest ik mezelf ontwikkelen als trainer en

coach en mijn eerste stap was toen om de opleiding NLP Practitioner te volgen. Omdat ik dus belangrijke activiteiten had naast school kon ik steeds beter grenzen stellen aan mijn schoolwerk. Ik kon het niet meer permitteren om structureel één of twee dagen extra te werken voor school. Dat ging trouwens niet van een leien dakje, hoor. Ik ben mezelf regelmatig tegengekomen in die periode, maar ik wist waar ik naar verlangde: mijn levensgeluk.

Wat jij belangrijk vindt in je leven staat in relatie met jouw waarden en normen. Waarden zijn je achterliggende idealen, jouw overtuigingen van wat jij vindt dat hoort. Normen zijn de gedragsregels die voortvloeien uit jouw waarden. Zo heb je bijvoorbeeld de waarde punctualiteit. Bij punctualiteit *kan* de norm horen dat je niet te laat komt voor een afspraak. Door je waarden goed in kaart te brengen begrijp je jouw gedrag veel beter, omdat je deze kan koppelen aan jouw gedragsregels of normen.

Waar liggen jouw behoeften en verlangens? Wat vind jij belangrijk in je leven en wat heb je nodig om dat te bereiken?

Rollen

Als mens heb jij heel veel rollen die je dagelijks aanneemt. Zo ben je bijvoorbeeld 's ochtends een moeder die zorgt dat je kinderen op tijd naar school gaan met een gevulde lunchtrommel, ben je daarna werknemer waarin je jouw taken uitvoert voor een bedrijf, 's avonds ben je deelnemer aan een spinningles om vervolgens om te schakelen naar de rol van een liefdevolle partner. Als mens nemen we dus verschillende rollen aan en elke rol heeft ook weer zijn eigen behoeften en verlangens. Een unieke mix aan behoeften en verlangens maakt wie jij bent. Soms vergeten we die alleen, omdat we in de waan van de dag 'gewoon' aan het leven zijn en minder aan het opletten zijn wat belangrijk voor ons is en in welke rol we staan.

Net zoals je heel veel stemmetjes hebt die tegen je praten, heb je ook een hele variatie aan rollen. In iedere rol ben jij jezelf, maar met net een andere pet op. Je gebruikt in een rol misschien net wat andere woorden, je gedraagt je wat anders en wie weet kleed je je soms ook anders voor een bepaalde rol. Denk aan rollen zoals werknemer zijn,

vriend, sporter, etc. In elke rol streven we iets na, iets wat we willen bereiken. In je rol als werknemer wil je jouw collega's, klanten en/of management helpen, je wil waarde toevoegen met je werk. Als vriend wil je wellicht bereikbaar zijn, steun bieden of enorm feesten en gezellig zijn. Als sporter wil je wellicht een gezond lichaam, er strak uitzien of stoom afblazen. Iedere rol heeft dus een doel, iets wat jij wil nastreven, wat belangrijk is voor jou, jouw behoeften.

Noem eens vijf belangrijke rollen en wat zijn de belangrijkste behoeften per rol?

Al die rollen komen wel allemaal uit jou, jij bent al die rollen. En dat klinkt wellicht een beetje vaag, maar jij bent de eigenaar van al die rollen en stuurt die rollen aan. Jouw persoonlijke identiteit, het geheel van al jouw rollen en wat je daarin doet, kent en voelt, ben jij. Jij als persoon met al je rollen leeft vanuit een bepaalde gedachte, noem het persoonlijke missie, levensslogan, levenscentrum of wat je ook wil. Die bepaalde gedachte draag je bewust of onbewust mee in al je doen en laten. De meeste mensen leven onbewust met hun persoonlijke missie en het is heel waardevol om woorden en/of gevoel te geven aan jouw persoonlijke missie.

Persoonlijke missie

In het boek van Stephen R. Covey, *Zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, staat een opdracht die op mij echt indruk heeft gemaakt en mede door die opdracht heb ik mijn persoonlijke missie of levensslogan geformuleerd. Als ik even niet meer weet waarom ik het doe of ik twijfel om iets wel of niet te doen, dan pak ik mijn missie erbij. Het is een soort leidraad, checkmoment, een keuzemaker voor mij. De opdracht van Covey is dat je jouw grafrede schrijft. Niet vanuit je eigen perspectief, maar vanuit het perspectief van je partner, familie, vriend of collega. Wat wil je dat ze over jou zeggen als je er niet meer bent? Hoe wil jij herinnerd worden? Want als je weet hoe je herinnerd wil worden, dan ga je daarnaar leven. Hierdoor weet je wat je doel is in het leven en, in de woorden van Stephen R. Covey, 'begin je jouw leven met het einde voor ogen'. Als je weet waar je naartoe gaat, dan leef je en maak je de keuzes die daarbij horen. Je blijft je eigen pad bewandelen, vervult je behoeften en leeft je leven op je eigen voorwaarden.

Know Your Own Happiness Wheel®

Terug naar je rollen en de daarbij behorende behoeften, want in je rollen wordt zichtbaar (en meetbaar) hoe je jezelf gedraagt en wat je voor jezelf en voor anderen betekent. Een manier om je rollen in kaart te brengen met de daarbij horende activiteiten en behoeften is het **Know Your Own Happiness Wheel® (KYOH®)**. Dit is een variant op het levenswiel dat je wellicht weleens hebt ingevuld. Het levenswiel legt de nadruk op aspecten in je leven zoals carrière, gezondheid, relaties, etc. en je gaat inventariseren hoe het is gesteld met elk onderdeel in jouw leven op dit moment en hoe je het in je nabije toekomst wil hebben.

Het **KYOH-Wheel®** kent twee varianten: het activiteitenwiel en behoeftenwiel. Bij het activiteitenwiel kijk je meer naar jezelf op operationeel vlak. Welke activiteiten doe je allemaal? Bij het behoeftenwiel ga je een stap dieper, wat is belangrijk voor jou in jouw leven, welke behoeften heb je?

De werking is hetzelfde, je kijkt naar jezelf vanuit jouw unieke ik, je persoonlijke identiteit en die bestaat uit verschillende rollen. Iedere rol is belangrijk en heeft haar eigen activiteiten en behoeften en streeft ernaar om die te vervullen. Je profileert jezelf op professioneel vlak en sociaal-maatschappelijk vlak. Twee vlakken waarin jij iets voor een ander betekent. Daarnaast heb je privé ook activiteiten die je graag doet en behoeften die je nastreeft.

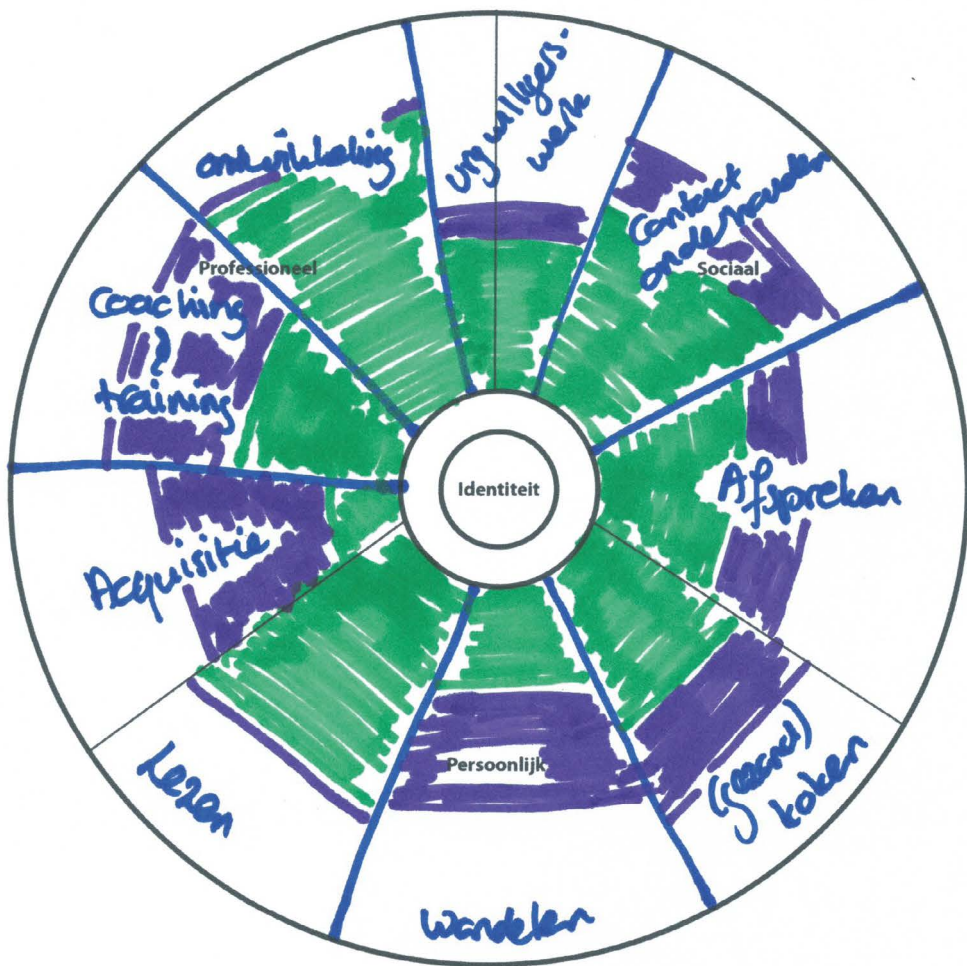
Binnen deze drie identiteitsvlakken - professioneel, sociaal-maatschappelijk en ik - verdeel jij zelf jouw activiteiten of behoeften. Activiteiten en behoeften kunnen ook binnen twee identiteitsvlakken vallen. Denk bijvoorbeeld aan vrijwilligerswerk. Je bent sociaal-maatschappelijk bezig voor anderen en wellicht haal je er ook wat uit voor je professionele rol. Bij vrijwilligerswerk ontwikkel je bijvoorbeeld nieuwe vaardigheden en bouw je jouw netwerk uit.

Hieronder vind je een ingevulde **KYOH-Wheel®** van activiteiten en behoeften. Deze persoon heeft eerst de vlakken professioneel, sociaal-maatschappelijk en ik ingevuld met haar activiteiten en behoeften zoals het nu is (groene kleur). Vervolgens heeft ze aangegeven hoe groot het aandeel volgens haar moet zijn in haar leven (blauwe kleur).

Know Your Own Happiness

IMVA

Activiteiten



Know Your Own Happiness

Behoeften



Door eerst aan te geven wat belangrijk is voor jou in de verschillende rollen en dan te kijken naar hoe je dit nu al hebt en hoe groot je dit aandeel wil laten zijn, krijg je inzicht in wat je te veel of juist te weinig doet. Het geeft je focus om te werken aan onderdelen in je leven die je wel graag wil, maar nog niet voldoende integreert in je leven.

*Zelf je activiteiten en behoeften in kaart brengen met het **Know Your Own Happiness Wheel**®? Ga dan naar de website die op de laatste pagina is vermeld.*

Bij het invullen van KYOH-Wheel had Suzan wat moeite. Ik zag haar worstelen met wat voor haar belangrijk is in haar leven. Want ja, hoe vaak vraag je dat nu aan jezelf? Door een aantal vragen te stellen kwam ze op het juiste spoor en vulde en kleurde ze haar KYOH-Wheel in. Toen ze er op een afstandje naar ging kijken, schrok ze. Sporten vond ze heel belangrijk, maar dat deed ze eigenlijk maar één keer per week. Ook vindt ze collegialiteit heel belangrijk, het werken in een team. Maar de realiteit is dat ze nu weggestopt zit in een kantoor, alleen en ver weg van de mensen met wie ze wil samenwerken.

Twee weken daarna sprak ik haar en ze sport nu drie keer in de week! Door het inzicht dat ze had gekregen heeft ze wat sportvrienden opgebeld en zij wilden ook meer sporten. Ook had ze op haar werk verteld dat ze eigenlijk het teamcontact miste. Logistiek gezien kon er geen extra bureau worden geplaatst in de kantoorruimte, maar er is wel degelijk meer overleg ingepland tijdens de week en halen ze koffie voor elkaar. Wellicht geen life changing happenings, maar wel een besef dat je door kleine dingen aan te passen in je dagelijkse leven jezelf veel meer plezier kan geven.

Jouw waarden

Waar heb jij behoefte aan? Dat is misschien een vraag die je in een ontwikkelingsgesprek krijgt op het werk, maar voor de rest hoor je dat weinig. Wat je wel vaak hoort, is dat mensen soms niet meer weten waarom ze de dingen doen zoals ze die doen. Wat is het doel van dit alles? Ik werk me iedere dag kapot, maar waarom?! Wij mensen

hebben een doel nodig, een purpose, zeker de mensen die na 1980 geboren zijn. Werken om te werken en centen te krijgen is er veel minder bij, we willen ons waardevol voelen. Maar wanneer voel jij je waardevol?

Onbewust en bewust streven we naar iets. We willen deskundig zijn op een bepaald gebied, we willen zorgen voor iets of iemand, we willen onafhankelijk zijn of we streven bijvoorbeeld naar gezondheid. Iedereen heeft een waardehiërarchie, een soort prioriteitenlijst van waarden die belangrijk voor je zijn. Als je jouw waardehiërarchie in kaart brengt, dan kan je veel sneller herleiden welke waarde er geraakt wordt als iemand iets zegt of doet dat voor jou niet door de beugel kan. Vanuit dat perspectief kan je vervolgens veel beter en effectiever communiceren met die persoon. Vaak benoemen wij meteen het gedrag van iemand dat ons niet aanstaat, maar welke waarde wordt dan geraakt bij jou? Als je dat onder woorden kan brengen, begrijpt de ander veel beter waarom je reageert zoals je reageert en is de kans groter dat hij zijn gedrag aanpast.

Laatst zat ik op een terrasje even te genieten van de zon. Heerlijk rustig, drankje erbij, boekje lezen, gewoon even fijn met mezelf. Een stel vriendinnen kwam ook op het terras zitten en praatte nogal hard. Iets waar ik op dat moment helemaal niet van gediend was. Het irriteerde me mateloos. Een te hard geluid maakte op dat moment inbreuk in mijn persoonlijke bubbel. Iedereen heeft een persoonlijke bubbel of cirkel; de ruimte om je heen waarin mensen wel of niet mogen staan. Iemand die ik niet ken, moet bijvoorbeeld zeker op een armlengte van mij vandaan staan. Hoe dicht mijn moeder bij me staat maakt me niet uit, ze is eigen. Dat is ook cultureel bepaald, maar zeker ook persoonlijk en dan heb je een fysieke ruimte die iemand kan binnendringen, maar geluid kan ook je persoonlijke bubbel verstoren. Maar goed, ik zat dus op het terras met een te hard gebabbel waardoor mijn privé-bubbel geïrriteerd werd. Het volume waarmee ze spraken werd me echt te veel en ik raakte alleen maar geïrriteerder. Ik wilde ze eigenlijk aanspreken en er iets van zeggen, maar iets weerhield mij. Ik dronk mijn drankje op en ik ging. Waarom eigenlijk, dacht ik toen ik bijna thuis was. Ik dacht aan mijn waardehiërarchie en herinnerde mij dat interne rust erg belangrijk is voor mij. Door het volume waarmee de vriendinnengroep sprak werd mijn waarde 'interne rust' aangetast. Het klinkt wellicht raar, maar als je weet

waardoor iets gebeurt, kan je het veel sneller een plekje geven en weer doorgaan in plaats van een vervelend onbestemd gevoel eraan overhouden.

Waardehiërarchie

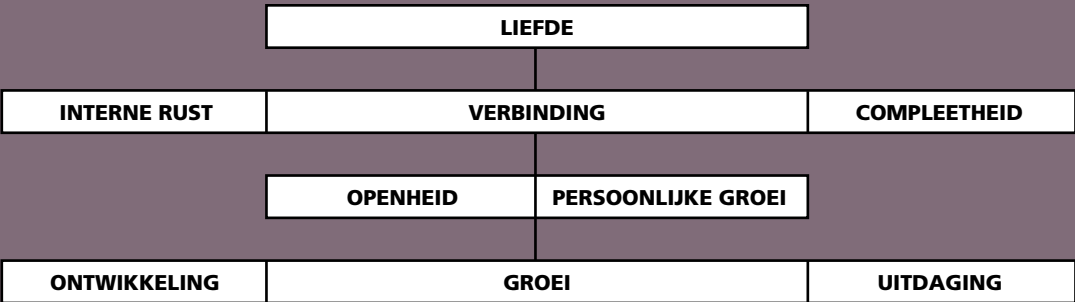
Het rangschikken van waarden is een hele klus. Je kan het toepassen op je werk, familie, verenigingsleven of in welke context dan ook. Door inzicht te krijgen in je waardehiërarchie begrijp je beter waarom je doet wat je doet of hoe je reageert in situaties. Daarnaast kan het ook een leidraad zijn om keuzes te maken op allerlei vlakken.

Ik deed deze oefening voor het eerst op de NLP-opleiding en ik dacht: joh, zal wel meevallen, het zal wel weinig met me doen. Nou, fout gedacht! Het helpt als iemand anders jou de vragen stelt die betrekking hebben op je waardehiërarchie, zodat je je helemaal kan focussen op jezelf en niet op het opschrijven van de woorden.

De vraagstelling is simpel: wat als je jouw waarde X helemaal hebt bereikt, wat is er dan nog belangrijker voor jou? In het begin was het nog prima te doen, wat waarden opnoemen die belangrijk zijn voor mij. Maar ja, toen kwamen we terecht in de hogere regionen... En dan ga je diep naar binnen en voel je met al je vezels van je lichaam wat belangrijk is. Nou, dat was wel even confronterend, want daar sprak ik eigenlijk nooit over en nu zei ik het hardop, stond het op papier en voelde ik het helemaal.

Mijn hiërarchie in waarden zag er toen zo uit en zo is het nog steeds.

Mijn hiërarchie in waarden zag er toen zo uit en zo is het nog steeds.



Rollen, behoeften en waarden, wat is belangrijk voor jou in je leven? Kom erachter, zodat je met dat inzicht bewuster gaat leven.



Opdrachten

- Welke rollen neem jij aan op professioneel, sociaal-maatschappelijk en privégebied (ik)? Wat wil je per rol doen (activiteiten) en bereiken (behoeften)?
- Vul jouw rollen, activiteiten en behoeften in op het **Know Your Own Happiness Wheel®**. Geef met een kleur aan wat voor aandeel elke activiteit en behoefte heeft in je leven. Geef met een andere kleur aan hoe groot je het aandeel wil laten zijn in je leven. Kijk naar de verschillen en overeenkomsten in de kleuren van het huidige aandeel en gewenste aandeel. Welke activiteit en behoefte wil jij meer in je leven?
- Het is een uitdaging, maar schrijf eens je eigen grafrede, wat wil je dat mensen over je zeggen. Hierdoor vorm je een beeld dat belangrijk voor je is en wat jouw behoeften zijn in het leven.
- Daag jezelf uit om eens jouw waarden inzichtelijk te krijgen. Wat is jouw hiërarchie in waarden? Raadpleeg een waardenlijst, wat vind je belangrijk? Een goede bron hiervoor is www.nlp-nu.nl 'werken met waarden'.

Notities

Tips

- Vind je het lastig om je behoeften te bedenken? Vraag jezelf dan eens: "Als door een wonder ik morgen het leven mag leiden zoals ik dat wil, wat is er dan veranderd op professioneel, sociaal-maatschappelijk en privévlak?"
- Bespreek jouw **KYOH-Wheel®** eens met een mentor, coach of vriend(in). Door erover te praten kom je weer op nieuwe ideeën die jouw leven verrijken.
- Een hulpmiddel om jouw persoonlijke missie te schrijven vind je o.a. hier <https://www.dezeveneigenschappen.nl/jouw-persoonlijke-missie-als-kapstok-voor-succes/>
- Wil je meer vanuit behoeften leren spreken? Verdiep je dan in Geweldloze communicatie of, zoals het soms ook wordt genoemd, Verbindende communicatie van Marshall B. Rosenberg. Dit is een mooi startpunt: www.tientjesacademie.nl/verbindende-communicatie/

Notities



OVER DE AUTEUR, IK DUS, IRENE

Geboren onder de rook van Rotterdam, opgegroeid op de Veluwe, gewoond en gewerkt in Singapore en Helsinki en het liefst altijd reizend, heb ik nu mijn thuisbasis gevonden in Breda. Een schitterende en bourgondische stad die mijn leven echt verrijkt.

Studeren vond ik leuk, daarnaast wist ik niet precies wat ik wilde gaan doen, dus ik ben zo lang mogelijk op school gebleven. Niet door te blijven zitten, maar door steeds een trapje hoger te gaan. Begonnen op de mavo en uiteindelijk mijn master in Bedrijfscommunicatie behaald aan de universiteit van Nijmegen.

Het was niet meer uit te stellen, ik ben gaan werken. Ik wilde een carrière-tijger zijn, mooie auto onder mijn kont, dynamisch werk, veel reizen, mensen ontmoeten en vooral niet doorsnee zijn. Dit heb ik een hele tijd volgehouden, een superleuke tijd, maar door de hectiek en de verkeerde focus moest ik mezelf op een gegeven moment heel hard resetten.

Ik ben mijzelf tegengekomen en dat was goed. Stilstaan bij jezelf, verandering van perspectief en zoeken naar een andere weg om door te gaan.

De 'kenniseconomie' trok mij erg aan, oftewel het onderwijs. Sinds 2010 zit ik in het onderwijs en heb ik lesgegeven op het vmbo, hbo en nu op het mbo. Altijd met de vakken waarin ik heb gewerkt, (internationale) marketing, communicatie, events en Engels. Het is erg leuk en ik zie nog steeds uitdagingen genoeg om studenten te motiveren en inspireren.

Naast het trainen van studenten vind ik het ook enorm leuk om (young) professionals te trainen en coachen. Om onderdeel te mogen zijn van hun carrière en persoonlijke ontwikkeling geeft veel energie en houdt mij ook scherp om te blijven ontwikkelen.

Het persoonlijke businessmodel (**Business Model You®**) heeft mijn leven verrijkt. Ik vond persoonlijke ontwikkeling altijd heel vaag en heb/had ook echt een mening over de geitenwollensokkenbeweging, de softies die over gevoel praten en uitgebreid vertellen wat ze voelen en willen. Ik ben van de actie en daar past gevoel niet bij. Althans, dat dacht ik. Door het persoonlijke businessmodel te gaan toepassen als een harde reset zag ik heel visueel en duidelijk voor me wie ik ben en wat ik doe. En ik zag vooral waar het niet goed ging en wat ik moest aanpassen. Door de harde reset die ik heb gedaan, ben ik ook gaan inzien dat tegen mijn gevoel in werken niet handig is. Lichaam en geest zijn toch écht één. Je kan heel lang voorbij je gevoel werken, aanpakken en doorpakken, maar het haalt je een keer in. Stephen R. Covey heeft het over de 'complete mens' en dan hou je rekening met je hoofd, lichaam, hart en ziel. Dat vind ik een heel mooie visie en daar hou ik steeds meer rekening mee.

Elk jaar 'refresh' ik om te kijken of ik nog op het juiste pad zit door weer het persoonlijke businessmodel in te vullen vanaf nul. Dit is onderdeel geworden van mijn evaluatiecyclus. Welke doelen heb ik gesteld het afgelopen jaar en wat heb ik behaald? Wat kan ik bijstellen doordat de omstandigheden zijn veranderd en wat laat ik vallen? Niet om mezelf te straffen als dingen niet zijn gelukt, maar vooral om me scherp te houden in mijn eigen ontwikkeling. En hé, natuurlijk vier ik uitbundig de dingen die ik wel heb behaald!

Daarnaast heb ik mijn dagelijkse ritueel gevonden dat mij focus geeft, gemotiveerd houdt en waardoor ik blijf doorzetten om het beste uit mezelf te halen en anderen hun eigen toegevoegde waarde op privé- en professioneel gebied te laten inzien.

Onder de naam **IMVA** geef ik trainingen en coaching aan particulieren en organisaties op het gebied van persoonlijke en teamontwikkeling. De persoonlijkheidsprogramma's 'Maak kennis met **AMBITIE!**®', 'Maak werk van **AMBITIE!**®', 'Teamversterker' en 'Young Professional coaching & mentoring' zijn van mijn hand. Daarnaast faciliteer ik ook workshops op het gebied van zelfvertrouwen, communicatie, timemanagement en event design. Het laatste is misschien een vreemde eend in de bijt, maar ik hou van live events, vooral de zakelijke evenementen. Waar ik warm voor loop, is het faciliteren van event design-workshops om zo met de deelnemers een passend event te ontwikkelen, zodat alle gasten/bezoekers en andere stakeholders tevreden kunnen terugkijken op het evenement. Vandaar ook de workshops om jouw ideale evenement vorm te geven aan de hand van **Event Design Canvas**™.

Ik hou van ambities, ik hou van werken, ik hou van doelen stellen en behalen en ben altijd op zoek naar nieuwe dingen om mijn leven te verrijken. De visie van de 'complete mens' die hieraan ten grondslag ligt en mijn NLP-achtergrond neem ik ook mee in mijn workshops en coachingsessies.

Kijk eens op mijn website **www.imva.nl**, volg me op LinkedIn, Facebook en Instagram.

Dankjewel voor het lezen en je weet het: maak werk van jouw **AMBITIE!**®

Irene

AMBITIE!® *Trainer & Coach*

LITERATUURLIJST

Akerlof, G. A., & Kranton, R. E. (2010). *Identity Economics* (1ste ed.). Princeton University Press.

Austen, J. (2008). *Sense and Sensibility* (1ste ed.). Adfo Books.

Brugman, K., & Collewyn, B. (2020). *Ik (k)en mijn ikken*. Thema.

Clark, T., & Hazen, B. (2017). *Business modellen voor teams* (1ste ed.). Vakmedianet.

Clark, T., & Osterwalder, A. (2012). *Business model you* (1ste ed.). Amsterdam University Press.

Covey, S. R. (2010). *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* (48ste ed.). Reed Business Education.

Covey, S. R. (2014). *De achtste eigenschap* (15de ed.). Reed Business Education.

Duckworth, A. (2017). *Grit* (1ste ed.). Van Haren Publishing.

Dweck, C. (2017). *Mindset - Updated Edition* (Updated ed.). Little, Brown Book Group.

Elrod, H. (2016). *Miracle Morning* (1ste ed.). Kosmos.

Loehr, J., Loehr, J. E., & Schwartz, T. (2005). *The Power of Full Engagement*. Amsterdam University Press.

CANVASMODELLEN

Clark, T. (2012). *Business Model You / Personal Business Model* [Canvas model].

Clark, T. (2017). *Personal Strategy Canvas | Ontwikkeling Strategie Canvas* [Canvas model].

INSPIRATIELIJST

Burchard, B. (2014). *The Motivation Manifesto*. Penguin Random House.

Coelho, P. (2021). *De alchemist* (87ste ed.). de Arbeiderspers.

Gunster, B. (2018). *Zoals verwacht loopt alles anders* (1ste ed.). Lev.

Hill, N., & Harvey, S. (2016). *Think and Grow Rich*. Skyhorse.

Knoope, M. (2015). *De creatiespiraal* / druk 23. KIC.

Schuitemaker, L. (2011). *De 5 kindconclusies* (1ste ed.). Land van Oorsprong.

Sterk, F., & Swaen, S. (2008). *Denk je sterk* (14de ed.). Kosmos.

Aandacht
Mindset
Behoefte
Interesse
Tactiek
Inzet
Energie
!IMVA ©



Persoonlijke leiderschapsaanpak | Toegepaste NLP Carrière, Sociaal-Maatschappelijke & Persoonlijke Ontwikkeling

Maak werk van **AMBITIE!**® geeft inzicht in hoe jij een vol en ambitieus leven kan leiden. Het is een aanpak om ambities om te zetten in daden en het beste uit jezelf te halen. Niet alleen op carrièreniveau, maar ook op sociaal-maatschappelijk en privévlak.

Het gaat om:

- aandacht voor jezelf en aandacht besteden aan wat jij wil;
- met een positieve en groei-mindset;
- waarbij je rekening houdt met jouw behoeften en interesses;
- deze najaagt door de juiste tactiek te gebruiken;
- door inzet te tonen;
- met een goede verdeling van je energie.

AMBITIE!® is een persoonlijke leiderschapsaanpak met toegepaste NLP.
Ben jij klaar voor een leven met **AMBITIE!**®?

Irene de Bruijn (MA) is **AMBITIE!**® trainer en coach voor (young) professionals die een gelukkig en succesvol leven willen hebben. Daarnaast is ze mbo-docent en maakt ze tijd vrij voor de belangrijke dingen in het leven: let's create & share beautiful memories!

